



SEMIZLIK SABABLARI, OQIBATLARI VA OLDINI OLISH YO'LLARI

Primqulov Abdulla Akbarjonovich

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu mavzuda semizlik (obezlik) kasalligi, uning kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va inson salomatligiga ta'siri yoritilgan. Semizlik – organizmda yog' to'qimalarining ortiqcha to'planishi natijasida yuzaga keladigan surunkali kasallik bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gipertoniya va tayanch-harakat tizimi muammolarining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Mavzuda semizlikni baholash usullari, uning oldini olish choralari va sog'lom turmush tarzining ahamiyati keng yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Semizlik (obezlik), ortiqcha vazn, tana vazni indeksi (BMI), yog' to'qimasi, modda almashinuvi buzilishi, noto'g'ri ovqatlanish, yuqori kaloriyali ovqatlar, gipodinamiya, jismoniy faollik yetishmasligi, gormonal muvozanatsizlik, insulinga rezistentlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, arterial gipertoniya, parhez, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, vaznni nazorat qilish.*

Kirish

Hozirgi kunda semizlik (obezlik) butun dunyoda dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Turmush tarzining o'zgarishi, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik va stress omillarining ortishi natijasida ortiqcha vazn va semizlik bilan kasallanganlar soni yil sayin ko'payib bormoqda. Semizlik nafaqat tashqi ko'rinishga, balki inson organizmidagi yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim va modda almashinuvi jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun semizlikning kelib chiqish sabablari, oqibatlari va uning oldini olish choralari haqidagi bilimlar har bir inson uchun muhim ahamiyatga ega.

Asosiy Qism

Semizlik (obezlik) — organizmda yog' to'qimasining me'yoridan ortiq to'planishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallik bo'lib, u energiya sarfi va qabul qilinayotgan kaloriyalar o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi. Semizlikning rivojlanishiga irsiy omillar, gormonal buzilishlar, kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish, tez tayyorlanadigan va yuqori kaloriyali ovqatlarni ko'p iste'mol qilish sabab bo'ladi.

Semizlik darajalari odatda tana vazni indeksi (BMI — Body Mass Index) orqali aniqlanadi. BMI ko'rsatkichi 18,5–24,9 oralig'ida bo'lsa norma hisoblanadi, 25–29,9 — ortiqcha vazn, 30 va undan yuqori ko'rsatkichlar semizlik darajalariga bo'linadi. Semizlik nafaqat tashqi ko'rinish muammosi, balki jiddiy tibbiy asoratlarga olib keluvchi holatdir. U qandli diabet, yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya, insult, jigar yog'lanishi va bo'g'im kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi. Semizlik (lotin. Adipositas—semirib ketish va obesitas—to'liqlik, semizlik, o'g'itlash) —sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin



bo'lgan ortiqcha yog' birikmalarining shakllanishi natijasidir. Kattalarda semizlik 30^[1]. ga teng bo'lgan tana vazni indeksiga (BMI) mos keladi.

Semirib ketishdan tashqari, mutaxassislar BMI $\geq$ 25 (kattalarda) bo'lgan g'ayritabiiy tana yog'larining shakllanishi natijasida ortiqcha vaznni alohida ajratib ko'rsatishadi^[1]. Bolalarda ortiqcha vazn va semirish JSST tomonidan qabul qilingan bolalarning jismoniy rivojlanishining standart ko'rsatkichlaridan og'ishlarga ko'ra 0-5 va 5-19 yoshdagi guruhlar uchun alohida belgilanadi^[1]. Ortiqcha vazn va semirish bilan bog'liq kasalliklar katta iqtisodiy zarar keltiradi va mehnat unumdorligini pasaytiruvchi omil hisoblanadi

Semizlikni davolash va oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, kaloriyalarni nazorat qilish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish muhim hisoblanadi. Ayrim hollarda shifokor nazorati ostida dori-darmonlar yoki jarrohlik usullari ham qo'llaniladi. Semizlikni erta aniqlash va profilaktika choralariga rioya qilish sog'liqni saqlashda muhim o'rin tutadi.

Semizlik — organizmda yog' to'qimalarining me'yordan ortiq to'planishi natijasida yuzaga keladigan murakkab metabolik buzilishdir. U asta-sekin rivojlanib, organizmning ko'plab tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Semizlikning shakllanishida energiya balansi buzilishi, ya'ni iste'mol qilinayotgan kaloriyalar sarflanayotgan energiyadan ortiq bo'lishi muhim rol o'ynaydi.

Semizlikning kelib chiqish sabablari

Semizlik rivojlanishiga bir necha omillar sabab bo'ladi:

Nasliy moyillik (genetik omillar)

Gormonal tizimdagi o'zgarishlar (qalqonsimon bez, insulin, kortizol buzilishlari)

Kamharakat turmush tarzi

Stress va psixoemotsional zo'riqish

Uyqu rejimining buzilishi

Tez tayyorlanadigan, yog' va shakar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlar iste'moli

Semizlik turlari

Tana yog' to'planishiga qarab semizlik quyidagi turlarga bo'linadi:

Abdominal (markaziy) semizlik – yog' asosan qorin sohasida to'planadi

Ginoid tur – yog' son va dumba sohasida ko'proq to'planadi

Aralash tur – yog' butun tana bo'ylab bir tekis tarqaladi

Semizlik darajalari

Tana vazni indeksi (BMI) asosida semizlik quyidagicha baholanadi:

25–29,9 — ortiqcha vazn

30–34,9 — I-darajali semizlik

35–39,9 — II-darajali semizlik

40 va undan yuqori — III-darajali (og'ir) semizlik

Semizlikning asoratlari

Semizlik ko'plab jiddiy kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi:

Qandli diabet (2-tur)



Yurak va qon tomir kasalliklari
Qon bosimining doimiy oshishi (gipertoniya)
Nafas tizimi kasalliklari (uyqu apnoyesi)
Bo'g'imlar va umurtqa pog'onasi kasalliklari
Jigar yog'lanishi (gepatosteatoz)
Gormonal muvozanatsizlik va bepushtlik

Tashxis qo'yish usullari

Semizlikni aniqlash uchun:
Tana vazni indeksini hisoblash
Bel va son aylanasi o'lchash
Qon tahlillari (glyukoza, lipid profili)
Gormonal tekshiruvlar o'tkaziladi

Davolash va nazorat

Semizlikni davolash bosqichma-bosqich amalga oshiriladi:
Shaxsiy ovqatlanish rejasi tuzish
Kundalik jismoniy mashqlarni yo'lga qo'yish
Psixologik qo'llab-quvvatlash
Zarur hollarda dori vositalari
Juda og'ir darajalarda jarrohlik usullari (bariatrik operatsiyalar)

Semizlik — bu faqat ortiqcha vazn emas, balki organizmda kechadigan murakkab biologik va ijtimoiy jarayonlar natijasidir. Zamonaviy hayot tarzi, harakatsiz ish faoliyati va yuqori kaloriyalı ovqatlarning keng tarqalishi inson organizmining tabiiy muvozanatini buzmoqda. Natijada yog' hujayralari ko'payib, tanada ortiqcha energiya zaxiralari shakllanadi.

Hozirgi vaqtda semirish har qanday yoshda yuzaga keladigan surunkali metabolik kasallik sifatida qaraladi. Bu, asosan, yog' to'qimalarining to'planishi tufayli tana vaznining haddan tashqari ko'payishi bilan namoyon bo'ladi, bu aholining umumiy kasallanishi va o'limi holatlarining ko'payishi bilan birga keladi. Rivojlangan jamiyatda semizlik darajasi irsiy omillardan qat'i nazar o'sib bormoqda (genetik fondga o'zgarishlar yo'q)^[3].

Turli mamlakatlarda semirish ham davlat byudjeti, ham fuqarolar uchun qo'shimcha xarajatlarga olib keladi. 2019-yil uchun G20 davlatlari fuqarolarining ortiqcha vazni bilan bog'liq muammolar tufayli yo'qotishlari YaIMning 3,5 foizini tashkil qiladi. Keyingi 30 yil davomida OECD va G20 mamlakatlari uchun yo'qotishlar prognozi 5,3 trillion dollarni tashkil etadi, bu Germaniya yoki Yaponiyaning o'ttiz yillik byudjeti bilan solishtirish mumkin. Prognozga ko'ra, semirishning oshishi Yevropa Ittifoqida soliqlarning 300 yevroga, AQShda esa 1350 dollarga oshishiga olib keladi^[2].

1975-yildan 2016-yilgacha butun dunyo bo'ylab semirib ketgan odamlar soni uch baravarga ko'paydi. 1996-yildan 2016-yilgacha—59 % ga oshgan.

Rossiyada va aksariyat Yevropa mamlakatlarida aholining qariyb 20 foizi semirishdan aziyat chekmoqda, AQShda-36,2 foiz. Rossiyada ortiqcha vazn aholining taxminan 60 % ni,



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



AQShda-70 % (Yevropada-kamroq). Hindistonda (3,9 %) va Yaponiyada (4,3 %) semizlik bilan kasallangan aholining minimal ulushi.

JSST hisob-kitoblariga ko'ra, 2016-yilda 0-5 yoshdagi 41 millionga yaqin bola ortiqcha vazn yoki semirib ketgan. 5-19 yoshdagi bolalar—340 million (18 % qizlar va 19 % o'g'il bolalar), 1975-yildagi 4 % dan 18 % dan ko'proq o'sdi, ulardan 124 millioni semirib ketgan (6 % qizlar va 8 % o'g'il bolalar), 1975-yil 5-19 yoshli semiz bolalar 1 % dan kam edi.

Tana massasi indeksining oshishi bilan yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfi ortadi: 2012-yilda o'limning asosiy sababi bo'lgan yurak-qon tomir kasalliklari (asosan yurak kasalliklari va insult), qandli diabet, tayanch-harakat tizimining buzilishi (ayniqsa osteoartrit), ba'zi saratonlar, shu jumladan endometrium, ko'krak, tuxumdon, prostata, jigar, o't pufagi, buyrak va yo'g'on ichak saratoni. Bolalik semizligi kattalarda semizlik, erta o'lim va nogironlik ehtimolini oshiradi, semiz bolalar ham nafas qisilishini boshdan kechiradilar, ular sinish, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, insulin qarshiligi xavfi ortadi, ular psixologik muammolarni boshdan kechirishi mumkin.

Ko'pincha, to'yib ovqatlanmaslik va semirish ham umumiy darajada, ham alohida oilalarda mavjud bo'lib, ko'pincha kam daromad bilan bog'liq.

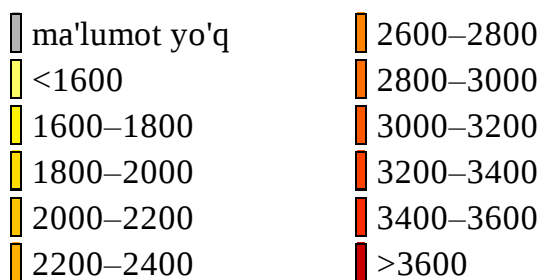
Semirib ketish kognitiv pasayishni keltirib chiqaradi. Sichqonlar ustida o'tkazilgan tajribalarda olimlar semiz va ozg'in sichqonlarning o'rganish qobiliyatini o'rganish orqali buning mexanizmini aniqladilar. Semirib ketish bilan mikroglial hujayralar dendritik tikanlar (neyron membranasidagi o'simtalar) yeydilar, ulardan yangi sinapslar o'sadi va kerakli miqdorda yangi neyron aloqalari hosil bo'lmaydi. Agar mikroglial hujayralarning dendritik umurtqa pog'onalariga tegishi taqiqlangan bo'lsa, semiz hayvonlarning kognitiv funksiyalari nozik hayvonlarniki bilan bir xil bo'ladi.

Ortiqcha vaznli odamlar o'z figurasining kengligini bo'rttirib ko'rsatishga moyildirlar, bu esa tana qiyofasidan ko'proq sub'ektiv norozilikka olib keladi.

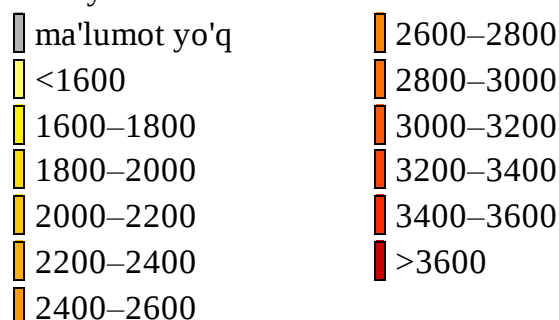
Sabablari



1961-yilda bir kishi boshiga kuniga kkalda o'rtacha oziqovqat kaloriyalari xaritasi^[4].



2001-2003-yillarda bir kishi boshiga kuniga kkalda o'rtacha oziq-ovqat kaloriyalari xaritasi^[5].





2400–2600

Semirib ketish va ortiqcha vaznning bevosita sababi energiya muvozanatining buzilishi bo'lib, unda oziq-ovqatdan energiya olish tananing energiya ehtiyojlaridan oshadi^[1]. Kundalik jismoniy faollik darajasi va dietani nazorat qilish (ishtaha) o'rtasida chiziqli bo'lmagan bog'liqlik mavjud. Nofaol turmush tarzini olib boradigan (kam energiya sarflaydigan) odamlar kaloriya iste'molini yomon nazorat qiladilar va o'rtacha jismoniy faolligi bo'lgan odamlar kabi ovqatlanadilar. O'rtacha faol hayot tarzi va o'rtachadan yuqori jismoniy faollik bilan turmush tarzini olib boradigan odamlar energiya iste'moli va sarflanishi o'rtasidagi muvozanatni saqlashga moyildirlar. Jismoniy faollik bilan juda yuqori darajada shug'ullanadiganlar esa iste'mol qilganidan ko'ra ko'proq energiya sarflaydi. Oziqlanish va jismoniy faollik ko'pincha atrof-muhit va ijtimoiy omillar tufayli o'zgaradi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, semirishning asosiy va eng keng tarqalgan sababi ekologik omillar, jumladan, ijtimoiy (inson turmush tarzi). Ularning semirishga qo'shgan hissasi irsiy moyillikdan kattaroq, taxminan 6 marta. Semirib ketishga qarshi kurash usullari haqida turlicha fikrlar mavjud. Shifokorlar va boshqa mutaxassislar orasida semirishning sababi oziq-ovqatdan olinadigan energiyaning organizm tomonidan energiya sarfidan ortiq bo'lgani sababli, semirishga qarshi kurashda tananing energiya sarfini oshirish uchun sport (mashq) kerak, degan fikr keng tarqalgan. Ba'zi shifokorlar semirish ko'pincha gormonal sabablarga ko'ra yuzaga keladi va vaznni kamaytirish uchun maxsus parhez va terapiya zarur deb hisoblashadi. Tanadagi tana vaznini tartibga solish tananing energiya tizimini boshqaradigan o'zaro bog'langan tizimlar majmuasining murakkab o'zaro ta'siri orqali amalga oshiriladi. Semirib ketishning rivojlanishiga ijobiy energiya balans (jismoniy harakatsizlik) va oson erishiladigan kaloriyalar manbai yordam beradi, ularning ortiqcha qismi yog 'to'qimalarida triglitseridlar shaklida tanada to'planadi (saqlanadi). Umumiy qabul qilingan „kaloriyalar = sarflangan kaloriyalar“ gipotezasi yog 'cho'kishi jarayonida gormonlarning rolini hisobga olmaydi, buning uchun jiddiy ilmiy asoslar mavjud. Yog 'to'planishiga gormonlar — kortizol, leptin va insulin bilan bog'liq muammolar yordam beradi. Ayniqsa, adrenal kortizol sekretsiyasi subklinik darajada yuqori bo'lgan odamlarda (Kushing sindromi) BMI ortishi kuzatiladi. Energiya muvozanatini saqlash uchun tanada gormonlar darajasini tartibga solish, energiya sarfini kamaytirish, ozuqa moddalarining so'rilishi samaradorligini oshirish, to'g'ri ovqatlanish xatti-harakati (ishtahani kamaytirish), yog 'energetika omborlaridan yetishmayotgan energiyani safarbar qilish kerak. Ro'yxatga olingan havolalarning har biri ma'lum genlar tomonidan tartibga solinadi.

Semirib ketishga irsiy moyillik semiz odamlarning oilalarida yaqqol namoyon bo'ladi. Tana vaznini tartibga solish uchun mas'ul bo'lgan genlar insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi davomida rivojlangan, ammo ozuqa moddalarini iste'mol qilishni belgilaydigan va odatiy jismoniy faollikni kamaytiradigan ekologik omillar ancha tez o'zgargan. Yog 'to'qimalari faqat energiya ombori bo'lib qolmay, balki gormonlar ishlab chiqaruvchi faol to'qima sifatida ham ishtirok etadi. Shu sababli semizlik butun organizm



faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Qonda qand va xolesterin miqdorining oshishi, qon bosimining ko'tarilishi va ichki organlarda yog' yig'ilishi semizlikning asosiy oqibatlaridan biridir. Semizlik ko'pincha insonning ruhiy holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. O'zi ga bo'lgan ishonchning pasayishi, tushkunlik, ijtimoiy faollikning kamayishi ushbu holat bilan bevosita bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli semizlikni faqat jismoniy muammo deb emas, balki psixologik va ijtimoiy muammo sifatida ham ko'rib chiqish zarur.

Semizlikni kamaytirish uchun keskin cheklovlardan ko'ra, asta-sekin sog'lom turmush tarziga o'tish muhim. To'g'ri ovqatlanish odatlariga rioya qilish, muntazam jismoniy harakat, yetarli uyqu va stressni nazorat qilish vaznni me'yorida saqlashning eng samara li yo'llaridir.

Xulosa

Fenilketanuriya — irsiy genetik metabolik kasallik bo'lib, organizm fenilalanin aminokislotasini to'g'ri parchalay olmasligi natijasida yuzaga keladi. Kasallikning rivojlanishi markaziy nerv tizimiga zarar yetkazadi va aqliy rivojlanish kechikishi, mushak tonusining pasayishi, teri va soch pigmentining ochligi kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Davolashning asosiy usuli fenilalanin tarkibini cheklovchi dieta va maxsus aralashmalarni qo'llashdir, bu orqali ortiqcha fenilalanin to'planishi oldi olinadi va bemorning hayot sifati yaxshilanadi. erta tashxis va muntazam nazorat kasallik asoratlarini kamaytirishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov A.B., Yo'ldoshev T.M. Semizlik: sabablari, oqibatlari va profilaktikasi – Toshkent: “Meditsina”, 2020.
 2. Rasulov S.R. Ortiqcha vazn va uning sog'liqqa ta'siri – Toshkent: “Fan va ta'lim”, 2019.
 3. Karimova L.M. Pediatrik semizlik: tashxis va davolash usullari – Toshkent: “Meditsina”, 2018.
 4. Tursunov N.S. Semizlik va modda almashinuvi buzilishlari – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017.
 5. Sobirov Sh.B. Sog'lom turmush tarzi va ortiqcha vaznning oldini olish – Toshkent: “Aloqachi”, 2019.
 6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Ortiqcha vazn va semizlikni oldini olish bo'yicha uslubiy qo'llanma – Toshkent, 2021.
- Qo'shimcha internet manbalar (o'zbekcha va umumiy):
7. www.minzdrav.uz – O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi rasmiy sayti
 8. www.ziyonet.uz – Ta'lim resurslari portali
 9. www.who.int – Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti materiallari